

Terepgyakorlatom helyszíne:

In-novadent, Fogtechnikai labor,

Csongrád megye, Szeged



Bollók Bernadett

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat egy olyan helyen végeztem, ahol egykor még én magam voltam a kliens. A gyakorlat alkalmával pedig fordult a kocka, a fogtechnikusok váltak az én klienseimmé. Két félévet tölthettem a fogtechnikai laborban, melyek alatt rengeteget gazdagodtam.

Ismeretlen közegbe kerültem, és ennek köszönhetően nagyon fejlődött a kezdeményező képességem. Megtanultam nyitni az emberek felé, hogy jobban megismerjem őket.

A két félév alatt megtapasztalhattam, hogy milyen lehet a való életben munkahelyi egészségfejlesztőként munkálkodni és olykor a tanácsadói szerepet is átélhettem.

Az első félévben úgy mond, az alapokra tehettem szert egy-egy táplálkozási és szabadidő eltöltéshez kapcsolódó felmérés alkalmával. Megtanultam, hogy milyen kérdésekkel tudok minőségi munkát végezni egy életmód feltáráshoz. Mely kérdések visznek előre, ahhoz, hogy megismerhessem kliensem életmódjának azon területét, amelyben majd

segítséget, vagy változást szeretne elérni és ebben majd a segítségemet kéri. Munkahelyi egészségfejlesztést tekintve pedig a kérdőíves módszer minden egyes pillanatát élveztem. A kiosztást, az adatok felvitelét az elemzéshez, és magát az elemzést. A számszerűsített adatok pedig felhívták figyelmem, hogy mely területekre kell összpontosítanom a második féléves munkát illetően. Az adatok azt mutatták, hogy a dolgozók leginkább szellemileg vannak nagy terhelés alatt. A második szemeszterben projektet a kikapcsolódásra összpontosítottam. Kreativitásomat élhettem meg a feladatok kitalálásával. Egyes projekt elemek kivitelezésében problémák merültek fel, amelyeket könnyen és azonnal meg tudtam oldani. Úgy érzem sikerült maradandót alkotni a közösség számára, ezt pedig a rengeteg mosoly és csillogó szemből merem következtetni.

A legnagyobb kihívást az életmódtanácsadás jelentette. Eleinte féltem tőle, rengeteg olyan dolog merült fel bennem, amivel éreztem kompetensnek

magam ebben a helyzetben. De kliensem azokkal a szavakkal búcsúzott tőlem, hogy kiegyensúlyozott, életvidám és boldog, amelyet az én segítségem által érhetett el. Ha máskor is ilyen jellegű probléma adódik életében, akkor ahhoz újból engem keres majd fel, sőt ismerőseinek is híreszteli nevem.

A tanácsadás végére világossá vált számomra, hogy készen állok az előttem álló munkákra, mivel a képzésünk és a gyakorlat sokban segített sok millió tapasztalat elsajátításához.



Amire büszke vagyok....

Éles és konkrét helyzetekkel találkoztam a két félév alatt terephelyemen. Úgy érzem, ezeket jól tudtam megoldani. Büszke vagyok arra, hogy mosolyt tudtam csalni a kedvelt kis csapatom arcára a programokkal melyeket vittem nekik. Tartós élményt szerezhettem a csapatnak, melyeket az utolsó napokban is dicsértek a dolgozók. A csapatszellemet a félév végére még egységesebbnek és összekovácsoltabbnak éreztem. A gyakorlat alkalmával szert tehettem munkahelyi tapasztalatokra és erős önismeretre. Emellett még számos boldog pillanatra is.

Bollók Bernadett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Tavaly ősszel berobbant közénk egy ismeretlen lány, számunkra még addig ismeretlen szóval, az egészségfejlesztéssel. Az elmúlt év alatt megismertük Bettit is, és az egészségfejlesztést is. Megmutatta, hogy az egészségünket számos ponton tudjuk alakítani. Munkáját tekintve kötelességtudónak, ötletgazdagnak és kitartónak tudom jellemezni. Talpraesettnak tartom, remekül vitelezte ki projektjét. Dolgozóink hangulatát sokban javította a torna és a játék. Terveivel ezt szeretette volna elérni, ami sikerült is. Ezeket most is szívesen alkalmazzuk szabadidőnkben, ezért fogjuk őt hiányolni a továbbiakban. Hálásak vagyunk türelméért és rugalmasságáért.



Nógrádi Zsuzsanna
kapcsolattartó
terepkoordinátor